

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шевелева Светлана Викторовна
Должность: декан ЮФ
Дата подписания: 29.01.2022 15:00:47
Уникальный программный ключ:
d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005d56b367761d643e1a290efcf5aa14b

МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

юридического

(наименование ф-та полностью)

С.В. Шевелева

(подпись, инициалы, фамилия)

«29» 01 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту: базовые физкультурно -
спортивные виды

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 40.03.01.

(шифр согласно ФГОС)

Юриспруденция

и наименование направления подготовки (специальности)

Юрист общей практики

(наименование профиля, специализации или магистерской программы)

форма обучения очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция и на основании учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, одобренного Ученым советом университета протокол № 5 30.01.2017 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция на заседании кафедры физического воспитания 30.03.2017 г., протокол № 8.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой _____ Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

ст.преподаватель _____

А.Н.Бекетов

ст.преподаватель _____

И.Н. Бекетов

преподаватель _____

Н.В. Воробьева

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: декан юридического факультета _____

С.В. Шевелева

№ _____

Директор научной библиотеки _____

В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, одобренного Ученым советом университета протокол № «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры на заседании кафедры физического воспитания «__» ____ 201__ г., протокол № ____.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, одобренного Ученым советом университета протокол № «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры на заседании кафедры физического воспитания «__» ____ 201__ г., протокол № ____.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, одобренного Ученым советом университета протокол № «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры на заседании кафедры физического воспитания «__» ____ 201__ г., протокол № ____.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Обучающиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- об особенностях двигательного режима и других условий работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья.
- постановку исследовательских задач и выбору путей их решения

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- способностью к логическому мышлению, анализу
- систематизировать, обобщать, критическому осмыслению информации приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности (ОК-8)

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина элективные курсы по физической культуре «Базовые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной по выбору образовательной программы 40.03.01 Юриспруденция изучаемая во 2 семестре.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,1
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	10
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	10

Самостоятельная работа обучающихся (всего)	318
Контроль/экс (подготовка к экзамену)	0

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	гимнастика <i>1. Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов</i> <i>2. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.</i> <i>3. Учебно-тренировочная практика по гимнастике</i>	Обучение терминологии, применяемой в гимнастике. Строевые приемы разучивание и тренировка, разучивание и тренировка упражнений для мышц рук, ног, всего тела. Упражнения в парах. Разучивание и тренировка упражнений на гимнастических снарядах. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной и заключительной частей. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	единоборства <i>1. Обучение технике и тактике действий в единоборствах</i> <i>2. Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах</i> <i>3. Учебно-тренировочная практика в единоборствах</i>	Ознакомление с видами единоборств. Разучивание и тренировка приемов самостраховки при падениях. Разучивание стоек в различных видах единоборств, передвижение в различных стойках. Действия по внезапным командам. Разучивание техники ударов и блоков, бросков, отработка комбинаций и связок. Развитие специальной скоростной и силовой подготовки. Подготовка к ведению схваток и боев. Учебные схватки и бой, психологический настрой в ведение вольных боев и схваток. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	спортивные игры	
	футбол <i>1. Обучение технике и тактике действий по футболу</i> <i>2. Совершенствование техники и тактики действий по футболу</i> <i>3. Учебно-тренировочная практика по футболу</i>	Обучение технике и тактике действий по футболу Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном

		<p>единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
	<p>волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Обучение технике и тактике действий по волейболу</i> 2. <i>Совершенствование техники и тактики действий по волейболу</i> 3. <i>Учебно-тренировочная практика по волейболу</i> 	<p>Обучение технике и тактике действий по волейболу</p> <p>Изучение техники отдельных волейбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.</p> <p>Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр.</p> <p>Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
	<p>баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Обучение технике и тактике действий по баскетболу</i> 2. <i>Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу</i> 3. <i>Учебно-тренировочная практика по баскетболу</i> 	<p>Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.</p> <p>Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр.</p> <p>Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.</p> <p>Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
4	<p><i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i></p>	
	<p>легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 <i>Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</i> 2. <i>Совершенствование техники и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i> 3. <i>Учебно-тренировочная практика в</i> 	<p>Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение</p>

	<i>бега на короткие, средние и длинные дистанции</i>	специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	<p>лыжная подготовка</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий в бегах на лыжах.</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактике действий в бегах на лыжах</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в бегах на лыжах</i></p>	<p>Изучение техники лыжных ходов.</p> <p>Комбинирование технических элементов бега на лыжах в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	<p>плавание</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями.</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями</i></p>	<p>Изучение техники в плавании различными стилями.</p> <p>Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек. час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1	Базовые физкультурно-						

	<i>спортивные виды:</i>						
	Гимнастика			1	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-8
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-8
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-8
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-8
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-8
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-8

4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
2 семестр		
Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика		
1-14	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	2
15-28	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	2
29-36	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	6
Итого за семестр		10
Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства		
1-14	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	2
15-28	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах	2
29-36	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	6
Итого за семестр		10

<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры</i>		
1-14	Обучение технике и тактике действий по футболу	2
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по футболу	2
29-36	Учебно-тренировочная практика по футболу	6
Итого за семестр		10
1-14	Обучение технике и тактике действий по волейболу	2
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу	2
29-36	Учебно-тренировочная практика по волейболу	6
Итого за семестр		10
1-14	Обучение технике и тактике действий по баскетболу	2
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	2
29-36	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	6
Итого за семестр		10
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</i>		
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
15-28	Совершенствование техники и тактики действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	6
Итого за семестр		10
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</i>		
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.	2
15-28	Совершенствование техники и тактики действий в беге на лыжах.	2
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	6
Итого за семестр		10
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</i>		
1-14	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	2
15-28	Совершенствование техники и тактики действий в плавании различными стилями.	2
29-36	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.	6
Итого за семестр		10
Итого		10

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектована учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:

типографией университета:

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

–удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги), встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, Мастерами спорта, Заслуженными тренерами России. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 24,1 процента от аудиторных занятий согласно УП.

Таблица 6.1 - Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Использование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Использование интерактивной образовательной технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	14
2	Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	14
3	Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	14
4	Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	14
5	Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	12
6	Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	12
Итого			80

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная
---	--

	компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Физическая культура		
	Элективные курсы по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды		

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
ОК-8/ основной. завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и</p>	<p><u>Знать:</u> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; <u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня</p>	<p><u>Знать:</u> профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. <u>Уметь:</u> использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по</p>	<p><u>Знать:</u> основы физиологии труда, производственной физической культуры, физической культуры в рабочее и свободное время, профилактику травматизма, утомления и профессиональных заболеваний. <u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. <u>Владеть:</u> способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>

	при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
3	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
4	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0 28,0	22,5 30,0	23,0 32,0	23,5 34,0	24,0 36,0	16,0 24,5	16,3 25,0 0	16,6 25,5 0	16,9 26,0 0	17,2 26,5
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40,0 0	44,0 0	48,0 0	57,0 0	б/в р
8	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12,0	12,3 5	13,1 0	13,5 0	14,0
9	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0	23,5	25,0	26,2 5	27,4 5	28,3
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

Футбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча в коридоре (сек.)	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2	Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0 28,0	22,5 30,0	23,0 32,0	23,5 34,0	24,0 36,0	16,0 24,5	16,3 25,0 0	16,6 25,5 0	16,9 26,0 0	17,2 26,5
5	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40,0 0	44,0 0	48,0 0	57,0 0	б/в р
7	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12,0	12,3 5	13,1 0	13,5 0	14,0

8	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.2	27.4	28.3
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения.

На земле (полу) обозначается квадрат 5м х 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате.

Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
2.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1					
		5	0	5	0	5	12,0	12,3	13,1	13,5	14,0
8.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.2	27.4	28.3
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

«Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

«Нижняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
<i>Сдача контрольных нормативов по темам</i>				
Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Обучение упражнениям для различных групп мышц.	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Проведение различных частей занятий	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов /И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. - Режим доступа: <http://b://biblioclub.ru/>

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Зацепин В. И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
2. Зацепин В. И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
3. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
4. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
5. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
6. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
7. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
8. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.
2. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.
3. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П.Чурилов, А. А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.
4. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.
5. Основы физического воспитания студентов [Текст]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П.Чурилов, А. А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://www.sport.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> – сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Система Комплексов Автоматизированных Дидактических Средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Программный учебный материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (циклы), состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности. За структурную единицу модели физической подготовки принимается макроцикл длительностью четыре месяца, то есть один семестр. В этой связи в каждом году обучения выделяются два самостоятельных макроцикла подготовки. В свою очередь, они состоят из трех мезоциклов (блоков) концентрированной учебно-тренировочной нагрузки. Наглядно модель физической подготовки представлена на рис.1.

На рис.1 в верхних трех блоках обозначены этапы специальной физической подготовки по виду спорта, в средних - соответствующие этапы общей физической подготовки и в нижних – осуществляемый контроль.

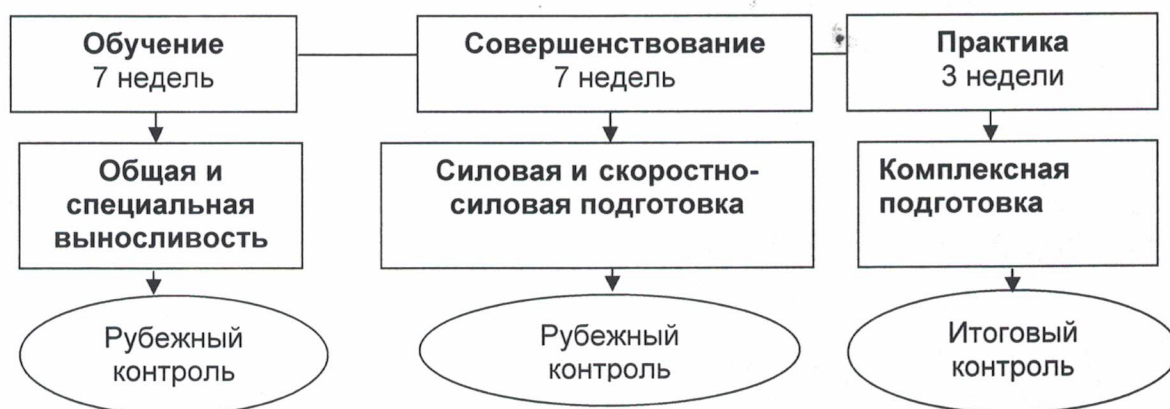


Рис. 1 Схема макроцикла физической подготовки

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой: игровых спортивных зала; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната.

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр брусья-пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног, защитные шлемы для рукопашного боя.

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			